health

保健だより

担当　髙橋保健師

「虫歯予防について」

みなさんこんにちは。夏本番に向けて暑くなってきていますが、お元気ですか？暑い夏を元気に過ごすために食事をとる事が大切です。美味しく食事をとるためには

歯が大事‼

そこで今回はみなさんに自分の歯を守るために、虫歯予防についてお話しします。

☆虫歯の原因は何？

虫歯は４つの原因が重なって起こると言われています。（図１参照）

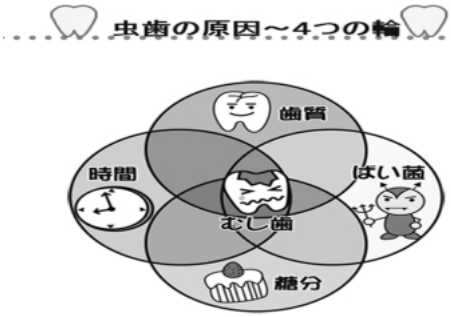
①歯の質
年齢、薬、生活習慣、歯磨き、フッ素、遺伝等色んな事が原因で歯が弱くなります。

②糖質
食べ物や飲み物の中の糖分を細菌が利用して虫歯の原因となる物質を作ります。

③細菌
口の中には虫歯や歯周病を引き起こす多くの種類の細菌がいます。

④時間
食べ物や飲み物を口にしてから歯を磨くまでの時間が虫歯の発生に関わります。

【図１】



☆予防方法‼

むし歯の原因を取り除けばいいのです！

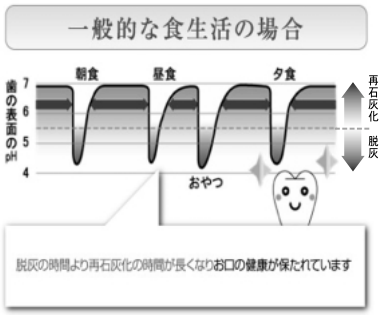
①歯の質
歯を強くするにはカルシウムやリンなどのミネラル成分を豊富に含んだ食品をバランスよくとる事が大切です。また、「フッ素」を活用することで酸にも負けない強い歯をつくることができます。

②糖質
細菌は糖質から虫歯の原因となる物質を出します。そのため糖質の多い物を食べない事や、食べたら早めに磨く事が大切です。

③細菌
細菌を減らすためには歯磨きが大切です。食べた後にはできる限り丁寧に磨くことが予防につながります。

④時間
食後お口の中は酸性になります。間食が多かったり、ダラダラ食いをすると酸性でいる時間が長くなり、虫歯になりやすくなります。歯磨きをすることで口の中は中性に戻り歯は溶けにくくなります。歯磨きまでの時間が短ければ、虫歯になる危険が防げます。（図２参照）

【図２】



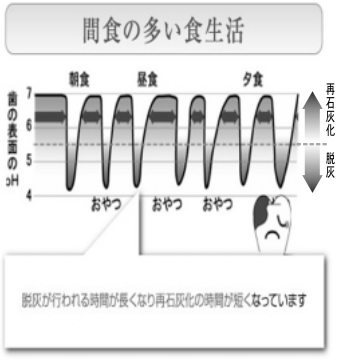
普段の歯磨きの時に虫歯になりやすい所を注意しながら磨いてみてください。虫歯予防で80歳まで20本の健康な歯を目指しませんか？

☆虫歯になりやすい所は？

歯垢のたまりやすい所や取りにくいところが虫歯になりやすいです。

若年者では奥歯のしわや溝などのへこみのある所、歯の根元で歯肉に近い所、そして歯と歯の間です。

成人や高齢者では詰め物の材料と歯の境界付近や、歯肉が減ってきて見えた歯の根っこの部分です。

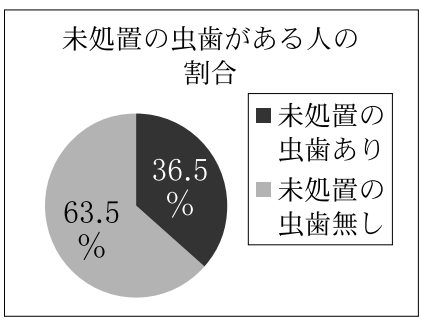


☆横浜町の健診の状況

H26年度歯周病疾患健診の受診者は52人で、対象者の1．25％と少ない状況でした。

その中で未処置の虫歯が見つかった人は19人で受診した人のなんと36．5％約、3人に1人が未処置の虫歯を持っているという結果になっていました。（図3参照）

【図３】



☆健診の申し込みはまだ間に合います！

今年度も横浜町では歯周疾患検診を9月1日、2日に行います。歯周病や虫歯の有無などの診察を行います。30歳以上であれば無料で行う事ができます。申し込みをお持ちしています。

《申し込み先》
横浜町役場　健康福祉課
☎78－2111

health

消防署通信 ☎78-2119

火事と救急・救助は119番

熱 中 症 に は 注 意 し ま し ょ う ！

◎夏季特別警戒の実施◎

この運動は、お盆・お祭り等の夏季諸行事により、火気の取り扱いが非常に多くなることが予想され、火災の急増が懸念されることから、一般家庭等を中心に防火意識の高揚を図り、火災の発生及び火災による死傷事故を未然に防止し、身体及び財産の保護を目的として実施されます。

◎期　間　平成27年８月13日(木)～16日(日)

◎標　語　「無防備な　心に火災が　かくれんぼ」

★夏季特別警戒５つのポイント★

① 火気を使用するときは、その場を離れない。
② 子供には、マッチやライター等で遊ばせない。
③ 外出するときは、ローソクの火は必ず消す。
④ 花火は水バケツを用意し、子供だけで遊ばせない。
⑤ 家のまわりに、燃えやすいものを置かない。

◎住宅用火災警報器をチェックしましょう◎

住宅用火災警報機は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。10年を目安に交換しましょう。

① 設置時期を調べるには？
火災警報器を設置したときに記入した「設置年月日」、または、本体に記載されている「製造年」を確認してください。

② 新しい火災警報器に交換したら？
本体の側面などに、油性ペンで「設置年月」を記入しましょう。

③ 定期的に作動確認し、音を聞きましょう。
動作確認をするときは、ボタンを押す、またはヒモを引いて作動確認をします。音が鳴らない場合は、電池がきちんとセットされているかを確認し、それでも音が鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」です。取扱説明書をご覧ください。

消防救助技術青森県大会で準優勝

平成27年７月２日(木)に八戸地域広域市町村圏事務組合消防本部において、第44回消防救助技術青森県大会が開催されました。横浜消防署救助隊は、４人で行うロープブリッジ救出の種目で見事準優勝し、平成27年７月30日(木)に福島県福島市で行われる東北大会の出場権を獲得しました。

東北大会の出場は、横浜消防署は12年ぶり、団体競技のロープブリッジ救出としては、初の出場となります。大会に向け更に訓練に励み、皆さんの期待に応えられるよう頑張りますので、応援よろしくお願いします。東北大会での結果については広報よこはま９月号にてお知らせします。

町章… 「よこはま」の「よ」を図案化。大小の円は「円満・団結・平和」

こせきのまど

◎おくやみ申し上げます

菊池幸子（53歳）　桧木
井関　進（85歳）　大町
菊池幸雄（60歳）　幸町
鈴木翼子（71歳）　有畑
木野目誠一郎（86歳）　百目木

『こせきのまど』の掲載について

婚姻、出生に関して、広報への掲載を希望される方は役場町民課へお申し出下さい。

おくやみ欄については、町民課窓口に届出される際に、掲載の可否を確認しております。

◆8月の納期

町・県民税　第2期
国民健康保険税　第2期
後期高齢者医療保険料　第2期
介護保険料　第2期

◆納付場所

・役場出納室　・郵便局
・みちのく銀行横浜支店

農業委員会定例総会のお知らせ

定例総会では、農地法に基づく審議、及びその他の法令に基づく審議がされます。次の定例総会の日程は以下のとおりです。

◇定例総会日時
8月20日（木）13時30分
◇申請の締切日
8月　5日（水）

せせらぎ句会

赤灯の点る突堤夏の宵
夏の宵友と未来図語り合い
夏の宵ぐいーと呷る親子酒
夏の夜や大鼓に合わす笛の音
縁側やキャンバス出して夏の宵
幼き日父の背中の夏の夜
不眠症悩む間もなし夏の夜

仁　礼　景　亀　水　仙　宝
恵　児　華　々　藻　舞　菁

駐在所通信

横浜駐在所
☎78-2110

明日を守る　人になる

警察官B（大卒以外）を募集します

◇受付期間　警察官B　7月27日(月)～9月4日(金)
◇第一次試験　9月27日(日)
◇試験場所　青森市、八戸市、弘前市
◇試験種別　警察官B（男性、女性）
◇採用予定人数　未定
◇受験資格

昭和58年4月2日以降から平成10年4月1日までに生まれた者。ただし、学校教育法による大学（以下「大学」という。）を卒業した者又は平成28年3月31日までに大学を卒業する見込みの者（人事委員会が同等の資格があると認める者を含む。）を除く。

◆受験手続、その他お問合せ

◇青森県警察本部警務課採用係フリーダイヤル
☎０１２０－３３７－３１４　または県内各警察署

警察安全窓口を利用しよう

◆警察の相談ダイヤル＃9110

◇9月11日は「警察相談の日」です。
警察本部と各警察署では、ＤＶなどの暴力、ストーカー、高金利、サイバー犯罪、薬物乱用、振り込め詐欺などの事件・事故による被害の未然防止に関する相談に応じています。

◇警察での相談は、24時間対応できますが夜間や土日・祝祭日・年末年始は、当直の警察官が対応しますので専門の相談担当者に相談したい場合は、平日の日中にお願いします。

高齢者講習の早期受講についてのお願い

70歳以上の方が運転免許証を更新する場合は、あらかじめ高齢者講習の受講が必要となります。また、75歳以上の方は講習の前に講習予備検査があります。

高齢者講習が必要な方には、運転免許証の有効期限の6か月前に運転免許センターから「高齢者講習通知書」が発送されますので、通知書が届いたら、記載されている教習所の中から希望の教習所を選んで早めに予約のうえ、受講してください。

高齢者講習を終了すると「高齢者講習終了証明書」が交付されますが、免許証の更新手続きに必要になりますので、紛失しないようにお願いします。

平成27年6月末の人身事故・物損事故発生状況

区分 / 町村別	平成27年 6月中 発生	死者	傷者	平成27年 累計 発生	死者	傷者	平成26年 累計 発生	死者	傷者	前年比 発生	死者	傷者
人身事故	1	0	1	11	1	12	4	0	5	+7	+1	+7
物損事故	10			47			55			−8		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」